

Ensalada de Pollo con Manzanas

Sirve: 4 Porciones

Una mezcla deliciosamente balanceada de crujientes manzanas Cameo, apio, uvas pasas, pechuga de pollo y aderezo a base de yogur griego, servido sobre una capa de lechuga.

Ingredientes

- 2 unidades** manzanas rojas (tales como Manzanas Cameo)
- 2 unidades** tallos de apio (cortados en trocitos)
- 2 unidades** pechugas de pollo (sin hueso y sin piel) (alrededor de 2 tazas)
- 1/4 taza** yogur sin grasa, natural griego
- 1/2 taza** pasas uva
- 1/4 taza** mayonesa
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/8 cucharadita** pimienta negra molida
- 16 unidades** hojas de lechuga (Bibb, Romana, de hoja verde o roja)

Preparación

1. Corte las manzanas en cuartos; remueva el centro y píquelas.
2. En un tazón de tamaño mediano, mezcle todos los ingredientes, menos la lechuga.
3. Para servir, extienda la lechuga en los platos de servir y ponga encima la ensalada de pollo con manzana.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	290	
Grasa total	8 g	12%
Proteínas	25 g	
Carbohidrato	34 g	11%
Fibra dietetica	4 g	15%
Grasa saturada	1.5 g	8%
Sodio	330 mg	14%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Vegetales	1/2 taza
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

Notas

Notas

Consejos de Planificación para el Menú Semanal:

Cuando planee una cena con pollo, cocine pechugas adicionales y guárdelas en el refrigerador para su uso posterior en esta ensalada.

Sírvalo con 8 oz de leche descremada y 1 rebanada de pan de grano entero rústico.

Produce for Better Health Foundation